

ΚΕΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΘΙΒΕΤΙΑΝΟΣ ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

Εισαγωγή και Κεφάλαιο 1
από το έργο:

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΣΜΟ

ΤΟΥ

CHOGYAM TRUNGPA RIMPOCHE

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ.....	4
Τι είναι ο θιβετιανός Βουδισμός;.....	4
Στόχος της σειράς «Συγκριτική Μελέτη».....	5
Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ CHOGYAM TRUNGPA RIMPOCHE.....	7
ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΣΜΟ.19	
Κεφάλαιο 1 Ο πνευματικός υλισμός.....	19
Ερωταπαντήσεις.....	26

Μετάφραση
Γιάννη Μανέττα



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα, 1993

Τίτλος πρωτοτύπου:
CUTTING THROUGH SPIRITUAL MATERIALISM

Εκδότης:
SHAMBALA

Άλλα έργα του ιδίου:

MEDITATION IN ACTION
THE MYTH OF FREEDOM & THE WAY OF MEDITATION
THE SACRED PATH OF THE WARRIOR
THE DAWN OF TANTRA
(Όλα στις Εκδόσεις SHAMBALA)

Copyright © Γιάννης Μανέππας
για την παρούσα μετάφραση
στην ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο.

Προσφορά του:
Γιάννη Μανέππα
Μπέλες 28 (Κουκάκι)
117 41 Αθήνα
τηλ: [+30] 210 923 4682
email: jmanveda@otenet.gr
website: www.vedanta.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Τι είναι ο θιβετιανός Βουδισμός;

Ο θιβετιανός Βουδισμός είναι η μεγάλη φιλοσοφο-θρησκευτική και μυστικιστική παράδοση του Θιβέτ.

Το Θιβέτ έχει διατηρήσει τη βουδιστική παράδοση από τότε που εισήχθη ο Βουδισμός από την Ινδία. Ενώ στον ινδικό χώρο, την πατρίδα του Βούδα (περίπου 500 π.Χ.), ο Βουδισμός επικράτησε περίπου 1300 χρόνια, σταδιακά διεφθάρη και έσβησε, καθώς η αρχαία ινδουιστική παράδοση αναγεννήθηκε γύρω στον 8ο μ.Χ. αιώνα, με την εμφάνιση ενός περίφημου φιλοσόφου-άγιου, του Σανκαράτσάργια, που επανερμήνευσε τις αρχαίες Γραφές για την εποχή.

Ο CHOGYAM TRUNGPA RIMPOCHE, που δεν υπάρχει πια, ήταν ένας σπουδαίος θιβετιανός δάσκαλος, από τους πρώτους που εργάστηκαν στην Αμερική.

Ανήκε στην κατηγορία των 'επανενησαρκωμένων' δασκάλων και ήταν ηγούμενος μοναστηριού στο ανατολικό Θιβέτ προτού διαφύγει στην Ινδία το 1959, μετά από την κινεζική εισβολή. Αυτές οι διδασκαλίες του από το βιβλίο *CUTTING THROUGH SPIRITUAL MATERIALISM* (Εκδόσεις SHAMBALA), εξηγούν με ξεκάθαρο τρόπο τη συμπεριφορά του 'εγώ' στην περιοχή των πνευματικών προσπαθειών.

Είναι ξεκάθαρο μάθημα ψυχολογίας και ο τρόπος ανάλυσης έχει πρωτοτυπία.

Χαρακτηριστικό του θιβετιανού Βουδισμού είναι μια πολύ επιτυχημένη και πρακτική ψυχολογική ανάλυση, που βοηθάει στη συνειδητοποίηση των νοητικών λειτουργιών.

Ενδιαφέρει όλους και ειδικότερα όσους βαδίζουν ή θέλουν να βαδίσουν σ' ένα οποιοδήποτε πνευματικό μονοπάτι, με στόχο ν' αφήσουν να καταλαγιάσει ο νους τους, για να μπορέσουν να δουν πιο καθαρά μέσα τους.

Ο αναγνώστης θα βρει εδώ την εισαγωγή και το πρώτο κεφάλαιο, όπου αρχίζει το κύριο θέμα της εξερεύνησης των ψυχολογικών κινήτρων, που είναι μια σπουδαία συμβολή στο θέμα της αυτογνωσίας.

Στόχος της σειράς «Συγκριτική Μελέτη»

Το εν λόγω κείμενο μαρτυρεί μια ολοκληρωμένη φιλοσοφική σκέψη, μια ολοκληρωμένη γνώση σχετικά με τις ψυχολογικές δυνατότητες του ανθρώπου. Όπως είπε ο Σουάμι Βιβεκάναντα: *«Η γνώση είναι δύναμη»*. Ποια γνώση όμως; Αυτή που πραγματικά αποκαλύπτει την αλήθεια, αυτή που γονιμοποιεί τη διαίσθηση, την κάνει να ξεπεράσει την υλική υπόσταση και να νιώσει το υπερβατικό. Στο θιβητιανό Βουδισμό έχουμε μια πλήρη τέτοια εικόνα.

Κι επειδή οι έννοιες αυτές είναι τόσο παγκόσμιες, μας βοηθούν να καταλάβουμε καλύτερα τη σκέψη των άλλων λαών. Νιώθουμε την ενότητα μέσα στην πολυφωνία της ανθρώπινης σκέψης. Κατανοούμε καλύτερα τη δική μας παράδοση, ενθαρρυνόμαστε από τα κοινά σημεία που έχει με τις άλλες παραδόσεις και τις σεβόμαστε.

Δεν υπάρχει λόγος να αλλάξεις παράδοση. Ένα ινδικό ταντρικό ρητό λέει: *«Μην απορρίπτεις τίποτε προτού το εξετάσεις»*. Για να το κάνεις όμως αυτό, χρειάζεσαι και έγκυρη πληροφόρηση και να μάθεις πώς να σκέφτεσαι επιστημονικά.

Στόχος λοιπόν αυτής της σειράς εντύπων Συγκριτικής Με-

Πώς να ξεπεράσουμε τον Πνευματικό Υλισμό

λέτης είναι η σωστή πληροφόρηση με αντιπροσωπευτικά δείγματα από τις ζωντανές παραδόσεις άλλων λαών.

Γιάννης Μανέττας
Αθήνα, Ιούνιος 1993

Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ CHOGYAM TRUNGPA RIMPOCHE

Παρ' ότι οι περισσότεροι από τους μαθητές μου είχαν ειλικρινείς φιλοδοξίες να βαδίσουν στο πνευματικό μονοπάτι, βρήκα ότι αυτοί κουβαλούσαν μαζί τους και αρκετή σύγχυση, παραπληροφόρηση, παρεξήγηση και προσδοκίες.

Αναγκάστηκα, λοιπόν, να τους παρουσιάσω το μονοπάτι περιληπτικά και να τους επισημάνω μερικούς κινδύνους που θα μπορούσαν να συναντήσουν στο δρόμο τους.

Το σωστό βάδισμα στο πνευματικό μονοπάτι είναι κάτι πολύ λεπτό· δεν είναι μια δραστηριότητα μέσα στην οποία μπορούμε να ριχτούμε με επιπολαιότητα.

Υπάρχουν πολλές πάροδοι που οδηγούν σε μια διαστρεβλωμένη, εγωκεντρική έκδοση της πνευματικότητας. Μπορούμε να έχουμε την ψευδαίσθηση ότι αναπτυσσόμαστε πνευματικά, ενώ, αντ' αυτού, απλώς δυναμώνουμε τον εγωκεντρισμό μας με τη βοήθεια πνευματικών τεχνικών. Αυτή η θεμελιώδης διαστρέβλωση μπορεί να ονομαστεί 'πνευματικός υλισμός'.

Θα συζητήσουμε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι πέφτουν θύματα του πνευματικού υλισμού, δηλαδή τα διάφορα είδη αυταπάτης που μπορούν να παγιδεύσουν τους αναζητητές. Μετά από αυτήν την επισήμανση των παρόδων θα συζητήσουμε τις γενικές γραμμές του πραγματικού πνευματικού μονοπατιού.

Η θέση που σας παρουσιάζω εδώ είναι κλασικά βουδιστική — όχι με τη λόγια έννοια, αλλά με την έννοια ότι παρουσιάζω την καρδιά του βουδιστικού τρόπου προσπέλασης στην πνευ-

ματικότητα. Παρ' ότι το βουδιστικό μονοπάτι δεν είναι θεϊστικό, δεν αντικρούει τα θεϊστικά πνευματικά μονοπάτια. Πράγματι, η διαφορά μεταξύ αυτών των μονοπατιών, είναι μάλλον θέμα έμφασης και μεθόδου. Τα βασικά προβλήματα του 'πνευματικού υλισμού' είναι κοινά σ' όλα τα πνευματικά μονοπάτια. Η βουδιστική προσέγγιση ξεκινάει από τη σύγχυσή μας και τον πόνο μας, και προσπαθεί να εντοπίσει τη ρίζα τους. Ενώ η θεϊστική προσέγγιση ξεκινάει από τον πλούτο του Θεού και προσπαθεί να ανυψώσει το βαθμό συνειδησής μας μέχρι που να βιώσουμε τη Θεία Παρουσία. Αλλά, επειδή αυτό που μας εμποδίζει να συνδεθούμε με το Θεό είναι οι συγχύσεις μας και οι αρνητικότητες μας, η θεϊστική προσέγγιση είναι υποχρεωμένη ν' ασχοληθεί μ' αυτά. Η πνευματική ματαιοδοξία είναι για παράδειγμα, εξίσου πρόβλημα και στα θεϊστικά μονοπάτια όπως και στο Βουδισμό.

Το πνευματικό μονοπάτι κατά τη βουδιστική παράδοση, είναι μια μέθοδος για να ξεπεράσουμε τη σύγχυσή μας και να αποκαλύψουμε την αφυπνισμένη υπόσταση του νου μας. Όταν η αφυπνισμένη υπόσταση του νου μας 'σκιάζεται' —τρόπος του λέγειν — από το 'εγώ' και την παράνοια που το συνοδεύει, τη νιώθουμε να υποβόσκει σαν ένα ένστικτο που μας επηρεάζει.

Επομένως δεν είναι ζήτημα να οικοδομήσουμε μια 'αφυπνισμένη' υπόσταση στο νου μας, αλλά μάλλον να 'απανθρακώσουμε' τις συγχύσεις που την εμποδίζουν να εμφανιστεί. Στην πορεία της προσπάθειάς μας να 'απανθρακώσουμε' αυτές τις συγχύσεις, μας αποκαλύπτεται η φώτιση. Αν δεν ήταν έτσι, τότε η 'αφυπνισμένη υπόσταση' του νου θα 'ταν ένα παράγωγο, που θα εξαρτιόταν από το νόμο του αίτιου και του αποτελέσματος κι επομένως θα μπορούσε να διαλυθεί. Κάθε

δημιούργημα, αργά η γρήγορα, πεθαίνει.

Αν η φώτιση ήταν ένα τέτοιου είδους δημιούργημα, τότε θα υπήρχε πάντοτε η πιθανότητα να ξαναεπιβληθεί το 'εγώ' και να επαναφέρει τη σύγχυση.

Η φώτιση είναι κάτι μόνιμο, επειδή δεν είναι δημιούργημά μας· εμείς απλώς την ανά-καλύπτουμε. Η βουδιστική παράδοση συχνά χρησιμοποιεί το παράδειγμα του ήλιου που βγαίνει από τα σύννεφα για να εξηγήσει πώς συμβαίνει η αποκάλυψη της φώτισης. Στο διαλογισμό μας παραμερίζουμε τη σύγχυση που δημιουργεί το 'εγώ', για να πάρουμε μια γεύση της αφυπνισμένης μας υπόστασης. Η απουσία της άγνοιας —δηλαδή της αίσθησης ότι δεν είμαστε ελεύθεροι— και της παράνοιας, μας χαρίζει μια μεγαλοπρεπή θέα της ζωής. Ανακαλύπτουμε ένα διαφορετικό τρόπο ύπαρξης.

Η ρίζα της σύγχυσης είναι ότι ο άνθρωπος νιώθει πως έχει έναν εαυτό που του φαίνεται μόνιμος και συμπαγής. Όταν εμφανιστεί μια σκέψη, ένα συναίσθημα ή κάποια αντίληψη, έχουμε την αίσθηση ότι υπάρχει κάποιος που έχει συνείδηση των δρώμενων. Νιώθεις ότι εσύ διαβάζεις αυτές τις λέξεις. Όμως, στην πραγματικότητα, αυτή η αίσθηση του 'εαυτού' είναι ένα πρόσκαιρο, μη-συνεχές περιστατικό που, μέσα στη σύγχυσή μας, το θεωρούμε σαν ολότελα συμπαγές και συνεχές. Κι επειδή αυτή η συγχυσμένη θέση μάς φαίνεται αληθινή, αγωνιζόμαστε να διατηρήσουμε και να αυξήσουμε αυτόν τον συμπαγή, όπως νομίζουμε, εαυτό. Τον ταΐζουμε χαρές και τον προφυλάσσουμε από τον πόνο. Οι εμπειρίες μας συνεχώς απειλούν να μας αποκαλύψουν την προσκαιρότητά μας κι εμείς συνεχώς εργαζόμαστε για να εμποδίσουμε κάθε πιθανότητα να ανακαλύψουμε την πραγματική μας υπόσταση.

Θα μπορούσε να τεθεί το ερώτημα: «Όμως, αφού η πραγματική μας υπόσταση είναι η 'αφυπνισμένη' γιατί είμαστε διαρκώς απασχολημένοι με το να εμποδίζουμε τον εαυτό μας να τη συνειδητοποιήσει;». Η απάντηση είναι ότι τούτο οφείλεται στο ότι έχουμε τόσο πολύ απορροφηθεί στη συγκεχυμένη άποψη που έχουμε για τον κόσμο, τον οποίο θεωρούμε ως τον αληθινό, τον μόνο πιθανό κόσμο.

Η προσπάθεια, λοιπόν, να διατηρηθεί η αίσθηση ενός συμβαγούς, μόνιμου εαυτού, οφείλεται στη δραστηριότητα του 'εγώ'.

Ευτυχώς, όμως, το 'εγώ' δεν κατορθώνει να μας προφυλάξει από όλο τον πόνο. Η αίσθηση της μη-ικανοποίησης που συνοδεύει τις προσπάθειες του 'εγώ', μας εμπνέει να εξετάσουμε τι κάνουμε και να ερευνήσουμε τι σημαίνουν για εμάς οι στιγμές που βρισκόμαστε χωρίς τη 'συνείδηση του εγώ'.

Στο θιβητιανό Βουδισμό χρησιμοποιούμε μια ενδιαφέρουσα μεταφορά για να περιγράψουμε τη λειτουργία του 'εγώ': τους 'Τρεις Άρχοντες του Υλισμού' — δηλαδή τον *Άρχοντα της Μορφής*, τον *Άρχοντα του Λόγου*, και τον *Άρχοντα του Νου*. Στην παρακάτω συζήτηση για τους Τρεις Άρχοντες, οι λέξεις 'υλισμός' και 'νευρωτική' αναφέρονται στη δραστηριότητα του 'εγώ'.

Ο **Άρχοντας της Μορφής** αναφέρεται στη νευρωτική αναζήτηση για σωματική άνεση, ασφάλεια και ευχαρίστηση. Η εξαιρετικά οργανωμένη και τεχνολογική μας κοινωνία αντικατοπτρίζει τη φροντίδα που καταβάλλουμε για να χειριστούμε το υλικό μας περιβάλλον, έτσι που να προφυλαχτούμε από την ενόχληση των ωμών, αδρών και απρόβλεπτων πλευρών της ζωής.

Οι ανελκυστήρες με αυτόματα κουμπιά, τα προσυσκευασμένα κρέατα, ο κλιματισμός, τα αποχωρητήρια με καζανάκια, οι ιδιωτικές κηδείες, η κοινωνική ασφάλιση, η μαζική παραγωγή, οι μετεωρολογικοί δορυφόροι, οι μπουλντόζες, οι λάμπες φθορίου, η εργασία από τις 9 έως τις 5, η τηλεόραση — όλα αυτά είναι οι προσπάθειές μας να δημιουργήσουμε έναν ευκολόχρηστο, ασφαλή, ευκολοπρόβλεπτο και ευχάριστο κόσμο.

Ο *Άρχοντας της Μορφής* δε δηλώνει αυτές καθεαυτές τις υλικά πλούσιες και ασφαλείς καταστάσεις διαβίωσης που δημιουργούμε. Δηλώνει μάλλον τη νευρωτική έγνοια που μας σπρώχνει να τις δημιουργήσουμε και να προσπαθήσουμε να υποτάξουμε τη φύση. Το 'εγώ' φιλοδοξεί να εξασφαλιστεί και να αποφύγει κάθε είδους ενόχληση. Γι' αυτό, προσκολλόμαστε στις απολαύσεις μας και στα υπάρχοντά μας· φοβόμαστε τις αλλαγές ή προκαλούμε αλλαγές και αγωνιζόμαστε να φτιάξουμε μια φωλιά ή έναν τόπο αναψυχής.

Ο *Άρχοντας του Λόγου* αναφέρεται στη χρήση της διάνοιας στις σχέσεις μας με τον κόσμο μας. Υιοθετούμε ορισμένες σειρές κατηγοριών που μας χρησιμεύουν ως εργαλεία, ως τρόποι για να χειριζόμαστε διάφορα φαινόμενα. Τα πιο αναπτυγμένα προϊόντα αυτής της τάσης μας είναι οι ιδεολογίες, τα συστήματα ιδεών που ορθολογίζουν, δικαιολογούν και ιεροποιούν τη ζωή μας. Ο εθνικισμός, ο κομμουνισμός, ο υπαρξισμός, ο Χριστιανισμός, ο Βουδισμός, όλα αυτά μας παρέχουν μια ταυτότητα, μας παρέχουν κανόνες δράσης και ερμηνείες για το πώς και γιατί συμβαίνουν τα πράγματα όπως συμβαίνουν.

Επιπλέον, η χρήση της διάνοιας δεν είναι αυτή καθεαυτή ο *Άρχοντας του Λόγου*. Ο *Άρχοντας του Λόγου* δηλώνει την τάση του 'εγώ' να ερμηνεύει ό,τι απειλεί ή ενοχλεί, με τρόπο που να

εξουδετερώνει την απειλή ή να τη μετασηματίσει σε κάτι 'θετικό', κατά την άποψη του 'εγώ'. Ο *Άρχοντας του Λόγου* αναφέρεται στη χρήση εννοιών σαν φίλτρα, για να μας κρύβουν την πραγματικότητα. Παίρνουμε τις έννοιες πολύ σοβαρά· τις μεταχειριζόμαστε σαν εργαλεία για να στερεοποιήσουμε τον κόσμο μας και τους εαυτούς μας. «Αν υπάρχει ένας κόσμος γεμάτος από πράγματα που έχουν ονόματα, τότε και 'εγώ', σαν ένα από τα πράγματα που έχουν όνομα 'υπάρχω'», λέει το 'εγώ'.

Ο *Άρχοντας του Νου* δηλώνει την προσπάθεια που κάνει η συνείδηση να διατηρήσει την επίγνωσή της. Ο *Άρχοντας του Νου* μάς κυβερνάει όταν χρησιμοποιούμε πνευματικές ή ψυχολογικές πειθαρχίες για να διατηρήσουμε την επίγνωσή μας, για να μην χάσουμε την αίσθηση του εαυτού μας. Τα ναρκωτικά, η γιόγκα, η προσευχή, ο διαλογισμός, οι εκστατικές καταστάσεις, οι διάφορες ψυχοθεραπείες — όλα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν μ' αυτόν τον τρόπο.

Το 'εγώ' είναι ικανό να μετασηματίσει τα πάντα για δικό του όφελος, ακόμα και την πνευματικότητα. Για παράδειγμα, αν μάθετε για κάποιο ειδικά ωφέλιμο τρόπο διαλογισμού για πνευματικούς σκοπούς, η στάση του 'εγώ' θα είναι, πρώτα, να γοητευτεί και κατόπιν, να το εξετάσει.

Τελικά, επειδή το 'εγώ' δεν είναι παρά φαινομενικά συμπαγές και αδυνατεί να αφομοιώσει το παραμικρό, το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να μιμηθεί.

Έτσι, το 'εγώ' προσπαθεί να εξετάσει και να μιμηθεί την άσκηση του διαλογισμού και τη ζωή του διαλογιζόμενου. Όταν πληροφορηθούμε για όλα τα κόλπα και τις απαντήσεις που χαρίζει το πνευματικό παιχνίδι, τότες αυτομάτως αρχίζουμε να

κάνουμε προσπάθειες να μιμηθούμε την πνευματική ζωή, γιατί η πραγματική μας εμπλοκή σ' αυτήν θα απαιτούσε την τέλεια εξαφάνιση του 'εγώ', ενώ το τελευταίο πράγμα που θα θέλαμε να κάνουμε είναι να απαλλαγούμε εντελώς από το 'εγώ' μας! Όμως, είμαστε ανίκανοι να βιώσουμε αυτό που μιμούμαστε· το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να βρούμε κάτι μέσα στα όρια του 'εγώ' που μοιάζει να είναι αυτό που μιμούμαστε. Το 'εγώ' μεταφράζει τα πάντα σύμφωνα με τις δικές του ιδιότητες. Και νιώθει μια αίσθηση σπουδαίας επιτυχίας και ζωηρής συγκίνησης όταν κατορθώνει να δημιουργήσει μια τέτοια εμπειρία.

Νιώθει ότι τελικά κατόρθωσε να δημιουργήσει κάτι το απτό, ότι πέτυχε μια επιβεβαίωση της δικής του ταυτότητας.

Αν με τη βοήθεια των πνευματικών πειθαρχιών, πετύχουμε να διαιωνίσουμε την επίγνωση του εαυτού μας, τότε είναι πολύ αμφίβολο ότι θα μπορέσουμε να έχουμε μια γνήσια πνευματική εξέλιξη. Οι νοητικές μας συνήθειες γίνονται τόσο δυνατές που αντιστέκονται σε κάθε προσπάθεια να τις ξεπεράσουμε. Μπορούμε ακόμα να φτάσουμε και στο σημείο να επιτύχουμε την τελείως δαιμονική κατάσταση της απόλυτης «εγώτητας»!

Αν οι περισσότεροι από εμάς εξετάσουμε τις πράξεις μας, θα συμφωνήσουμε ότι κυβερνιόμαστε από τον έναν ή περισσότερους του ενός από τους Τρεις Άρχοντες. «Αλλά», ίσως πούμε, «και τι πειράζει; Αυτό δεν είναι παρά η περιγραφή της ανθρώπινης κατάστασης. Ναι, ξέρουμε ότι η τεχνολογία δεν είναι ικανή να μας προστατεύσει από τον πόλεμο, το έγκλημα, την αρρώστια, την οικονομική ανασφάλεια, την κοπιαστική εργασία, τα γερατεία και το θάνατο· μήτε μπορούν οι ιδεολογίες να μας προστατεύσουν από την αμφιβολία, την αβεβαιότητα, τη σύγχυση και τον αποπροσανατολισμό· μήτε μπορούν οι θεραπευτικές μας γνώσεις να μας προστατεύσουν από τη διάλυ-

ση των υψηλών πνευματικών καταστάσεων που προσκαίρως πετυχαίνουμε και από την απογοήτευση και την αγωνία που ακολουθεί αυτό. Αλλά, τι να κάνουμε; Οι Τρεις Άρχοντες φαίνονται να είναι πολύ ισχυροί για να μπορέσουμε να τους γκρεμίσουμε και, εξάλλου, δεν ξέρουμε με τι να τους αντικαταστήσουμε!».

Ο Βούδας βασανίστηκε από αυτά τα ερωτήματα, που τον ώθησαν να εξερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο κυριαρχούν οι Τρεις Άρχοντες. Διερωτήθηκε γιατί ο νους του ανθρώπου τούς ακολουθεί και επίσης αν υπάρχει καμιά διέξοδος. Αυτός ανακάλυψε ότι οι Τρεις Άρχοντες μάς εξαπατούν με το να δημιουργούν ένα θεμελιώδη μύθο: **τον μύθο ότι είμαστε συμπαγή όντα**. Όμως τελικά, ο μύθος αυτός είναι ψεύτικος, είναι μια τεράστια απάτη, ένα γιγαντιαίο ψεύδος που είναι η ρίζα της κάθε μας δυστυχίας.

Για να μπορέσει να το ανακαλύψει αυτό, ο Βούδας αναγκάστηκε να διαπεράσει τα παρά πολύ πολύπλοκα αμυντικά έργα που έχουν στήσει οι Τρεις Άρχοντες για να εμποδίσουν τους υπηκόους τους να ανακαλύψουν τη θεμελιώδη απάτη που είναι η πηγή της δύναμης τους. Δεν μπορούμε με κανέναν τρόπο να απαλλαγούμε από την κυριαρχία των Τριών Αρχόντων αν κι εμείς δεν κόψουμε ένα-ένα τα στρώματα των περίπλοκων αμυντικών έργων αυτών των Αρχόντων.

Τα οχυρά των Αρχόντων είναι φτιαγμένα από το υλικό που αποτελεί τον νου μας. Οι Άρχοντες χειρίζονται το υλικό του νου μας με τρόπο που διαιωνίζει το βασικό μύθο, δηλαδή, τη βασική μας ψευδαίσθηση ότι είμαστε κατιτί το συμπαγές. Για να δούμε εμείς οι ίδιοι πώς δρουν αυτοί, πρέπει να εξετάσουμε τις εμπειρίες της ζωής μας. Θα μπορούσαμε να διερωτηθούμε: «Πώς, με τι τρόπο να κάνουμε την έρευνα; Ποια είναι η μέθο-

δος, ποιο είναι το εργαλείο που πρέπει να μεταχειριστούμε;». Ο Βούδας ανακάλυψε πως η μέθοδος είναι ο διαλογισμός. Ανακάλυψε πως ο αγώνας για να βρεις απαντήσεις δε φέρνει αποτέλεσμα. Παρατήρησε πως, στις στιγμές που δεν έκανε προσπάθειες, του έρχονταν εμπνεύσεις. Άρχισε να συνειδητοποιεί πως μέσα του, υπήρχε μια υγιής, αφυπνισμένη ιδιότητα, που εκδηλωνόταν μονάχα όταν έπαυε να αγωνίζεται. Άσκηση στο διαλογισμό, λοιπόν, σημαίνει 'μη-προσπάθεια'. Κυκλοφορούν αρκετές εσφαλμένες ιδέες για το διαλογισμό. Μερικοί νομίζουν πως είναι μια εκστατική κατάσταση.

Άλλοι πάλι νομίζουν πως είναι ένας τρόπος εξάσκησης, δηλαδή μια νοητική γυμναστική. Όμως, ο διαλογισμός δεν είναι τίποτα από αυτά, παρ' ότι πράγματι ασχολείται με νευρωτικές νοητικές καταστάσεις. Η νευρωτική κατάσταση του νου δεν είναι κάτι που είναι δύσκολο ή αδύνατο να υπερνικηθεί.

Έχει ενέργεια, έχει ταχύτητα κι έναν ορισμένο ρυθμό. Το γνώρισμα της άσκησης του διαλογισμού είναι η 'μη προσπάθεια', δηλαδή, το να αφεθούμε να πλεύσουμε με τον ρυθμό, με την ενέργεια, με την ταχύτητα.

Έτσι, μαθαίνουμε πώς ν' αντιμετωπίζουμε αυτούς τους παράγοντες, μαθαίνουμε πώς να σχετιζόμαστε μαζί τους. Αλλά, όχι με τον σκοπό να τους επηρεάσουμε, να τους κάνουμε να εξελιχθούν με τρόπο ευνοϊκό για μας, αλλά με σκοπό να μάθουμε να τους αναγνωρίζουμε για ό,τι ακριβώς είναι και να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε με τον ρυθμό τους.

Υπάρχει ένα διήγημα που περιγράφει πώς ο Βούδας δίδαξε έναν διάσημο παίκτη του σιτάρ [έγχορδο ινδικό μουσικό όργανο], που ήθελε να ασκηθεί στο διαλογισμό. Ο μουσικός ρώτησε: «Να προσπαθήσω να συγκρατήσω το νου μου ή ν' αφε-

θώ τελείως ελεύθερος;». Κι ο Βούδας τού απάντησε: «Αφού είσαι μεγάλος μουσικός, για πες μου πώς θα συντόνιζες τις χορδές του οργάνου σου». Ο μουσικός είπε: «Δε θα τις έσφιγγα ούτε πολύ ούτε λίγο». «Παρόμοια», είπε ο Βούδας, «όταν ασκείσαι στον διαλογισμό, δεν πρέπει να προσπαθείς να επιβληθείς με πολύ πείσμα στο νου σου. Μήτε πρέπει να τον αφήνεις να περιπλανιέται». Η διδαχή αυτή σημαίνει πως πρέπει να έχουμε απλώς επίγνωση της 'ύπαρξης' του νου και να νιώθουμε τη ροή των ρευμάτων του, χωρίς να προσπαθούμε να τον υποτάξουμε και χωρίς να τον αφήνουμε να ξεφεύγει από τον έλεγχό μας — σημαίνει, δηλαδή, να συμπλέουμε με το δυναμικό του νου. Αυτό ονομάζεται 'άσκηση του διαλογισμού'.

Αυτό το είδος εξάσκησης χρειάζεται, επειδή ο τρόπος που σκεφτόμαστε, δηλαδή, ο εννοιοκρατικός τρόπος με τον οποίο κυβερνούμε τη ζωή μας μέσα στον κόσμο είναι είτε υπερβολικά παρεμβατικός στην προσπάθειά του να επιβληθεί στον κόσμο είτε τρέχει εδώ κι εκεί χωρίς κανέναν έλεγχο.

Επομένως, η άσκησή μας στο διαλογισμό πρέπει ν' αρχίσει από το εξωτερικό στρώμα του 'εγώ', δηλαδή, από τη ροή των σκέψεων που συνεχώς περνούν μέσα από το νου μας, δηλαδή, από το νοερό μας 'κουτσομπολιό'.

Η πρώτη γραμμή άμυνας των Αρχόντων, τα πρώτα πόνια που κινούν στην προσπάθειά τους να μας ξεγελάσουν, είναι οι λογισμοί. Όσο πιο πολλές σκέψεις γεννούμε, τόσο πιο πολύ απασχολημένος είναι ο νους μας και τόσο μεγαλύτερη βεβαιότητα νιώθουμε ότι υπάρχουμε. Οι Άρχοντες ολοένα προσπαθούν να ξεσηκώνουν σκέψεις μέσα στο μυαλό μας, έτσι που η μια σκέψη να διαδέχεται την άλλη και να μας εμποδίζουν να βλέπουμε πέρα από αυτές.

Στον πραγματικό διαλογισμό δε φιλοδοξούμε να διεγείρουμε σκέψεις, μήτε φιλοδοξούμε να καταργήσουμε τις σκέψεις. Απλώς αφήνουμε τις σκέψεις να εμφανίζονται αυθόρμητα, όπως θέλουν, και τις βλέπουμε ως εκφράσεις της υγιούς εσωτερικής ιδιότητάς μας. Τότε, γίνονται εκφράσεις της ακρίβειας και της διαύγειας του αφυπνισμένου νου.

Αν κατορθώσουμε ν' αποκαλύψουμε το μυστικό της στρατηγικής των σκέψεων που διαρκώς η μια διαδέχεται την άλλη, τότε οι Άρχοντες διεγείρουν τα συναισθήματα μας — για να μας αποπροσανατολίσουν. Η συναρπαστική, ζωηρόχρωμη, δραματική ποιότητα των συναισθημάτων, παγιδεύει την προσοχή μας, όπως συμβαίνει όταν παρακολουθούμε μια συναρπαστική ταινία. Όταν διαλογιζόμαστε, ούτε ενθαρρύνουμε ούτε καταπνίγουμε τα συναισθήματα.

Με το να τα βλέπουμε ξεκάθαρα και με το να τ' αφήνουμε ήσυχα να είναι αυτά που είναι, δεν τους επιτρέπουμε πια να μας διασκεδάζουν ή να αποσπούν την προσοχή μας. Έτσι, μετασηματίζονται και γίνονται μια αστείρευτη πηγή ενέργειας για ανιδιοτελή δραστηριότητα.

Όταν υπερνικήσουμε τους λογισμούς και τα συναισθήματα, οι Άρχοντες επιστρατεύουν ένα ακόμα πιο ισχυρό όπλο: τις έννοιες. Όταν τοποθετούμε μια ετικέτα πάνω σ' ένα φαινόμενο, αυτό μας δίνει την αίσθηση ότι ζούμε μέσα σ' ένα συμπαγή πραγματικό κόσμο που αποτελείται από 'πράγματα'.

Ένας τέτοιος συμπαγής κόσμος μάς επιβεβαιώνει ότι κι εμείς είμαστε ένα συμπαγές διαρκές πράγμα. «Ο κόσμος υπάρχει, άρα κι 'εγώ', ο θεατής του κόσμου, υπάρχει». Ο διαλογισμός μάς επιτρέπει να απογυμνώσουμε τις έννοιες, έτσι που να πάψει το 'ετικετάρισμα' να χρησιμεύει ως μέσο στερεο-

ποίησης του κόσμου μας και της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας. Το 'ετικετάρισμα' τότε γίνεται απλώς πράξη της ορθής διάκρισης.

Οι Άρχοντες έχουν κι άλλους αμυντικούς μηχανισμούς, αλλά θα σας μπέρδευε αν τα συζητούσαμε τώρα.

Έτσι, εξερευνώντας τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του, τις έννοιες και τις άλλες δραστηριότητες του νου του, ο Βούδας ανακάλυψε πως δεν είναι ανάγκη να αγωνιστούμε για να αποδείξουμε ότι υπάρχουμε, κι ότι δεν είναι ανάγκη να μας κυβερνούν οι Τρεις Άρχοντες του Υλισμού.

Ο Βούδας ανακάλυψε ότι δεν υπάρχει ανάγκη να αγωνιστούμε για να ελευθερωθούμε: η απουσία αγώνα είναι η ίδια η ελευθερία. Αυτή η 'απαλλαγμένη-από-εγώ κατάσταση' χαρακτηρίζει την απόκτηση της 'βουδικής ιδιότητας'.

Όλη αυτή η διαδικασία μετασχηματισμού του νοητικού υλικού από όργανο έκφρασης των φιλοδοξιών του 'εγώ' σε όργανο έκφρασης της θεμελιακής μας σωφροσύνης και φώτισης, μέσω του διαλογισμού — μπορεί να χαρακτηριστεί ως το 'αληθινό' πνευματικό μονοπάτι.

**Τέλος της Εισαγωγής
ΤΟΥ
CHOGYAM TRUNGPA RIMPOCHE**

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΣΜΟ

Κεφάλαιο 1 Ο πνευματικός υλισμός

Έχουμε έρθει εδώ για να μάθουμε για την πνευματικότητα. Έχω εμπιστοσύνη στην ειλικρίνεια αυτής της αναζήτησης, αλλά, οφείλουμε να εξερευνήσουμε από πού πηγάζει. Το πρόβλημα είναι ότι το 'εγώ' είναι ικανό να μετατρέψει τα πάντα — ακόμα και την πνευματικότητα— για να ικανοποιήσει τους σκοπούς του. Το 'εγώ' προσπαθεί, συνεχώς, να αποκτήσει και να εφαρμόσει τις διδασκαλίες της πνευματικότητας για δικό του όφελος. Μεταχειριζόμαστε τις διδασκαλίες_σαν πράγματα εξωτερικά, σαν κάτι που βρίσκεται έξω από 'εμάς', σαν κάτι που προσπαθούμε να μιμηθούμε. Στην πραγματικότητα δε θέλουμε να ταυτιστούμε με τις διδασκαλίες και να τις βιώσουμε. Έτσι, όταν ο δάσκαλος μάς μιλάει για απάρνηση του 'εγώ', εμείς προσπαθούμε να προσποιηθούμε την απάρνηση του 'εγώ'. Δείχνουμε σαν να θέλουμε, κάνουμε τις απαραίτητες χειρονομίες, αλλά, στην πραγματικότητα, δε θέλουμε να θυσιάσουμε καμιά όψη του τρόπου που ζούμε. Γινόμαστε επιτήδειοι ηθοποιοί (δηλαδή υποκριτές, με την αρχαία έννοια) και ενώ προσποιούμαστε ότι είμαστε κουφοί και μουγκοί, ως προς την αληθινή σημασία των διδασχών, νιώθουμε κάποια παρηγοριά, καθώς προσποιούμαστε ότι ακολουθούμε το μονοπάτι.

Κάθε φορά που αρχίζουμε να νιώθουμε κάποια ασυμφωνία ή κάποια σύγκρουση, ανάμεσα στις πράξεις μας και τις διδασκαλίες, εμείς αμέσως ερμηνεύουμε τα πράγματα με τρόπο που εξομαλύνει τη σύγκρουση. Ο ερμηνευτής είναι το 'εγώ', που παίζει τον ρόλο του 'πνευματικού συμβούλου'. Η κατάσταση

ση είναι όμοια μ' αυτή που επικρατεί σε μια χώρα όπου υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ εκκλησίας και κράτους. Αν η πολιτική του κράτους είναι ξένη προς τις διδασκαλίες της εκκλησίας, τότε η αυθόρμητη αντίδραση του βασιλιά είναι να πάει στον αρχηγό της εκκλησίας, τον πνευματικό του σύμβουλο, και να του ζητήσει την ευλογία του. Κατόπιν, ο αρχηγός της εκκλησίας ψάχνει και βρίσκει κάποια δικαιολογία για να ευλογήσει την πολιτική γραμμή του κράτους, με την πρόφαση ότι ο βασιλιάς είναι ο προστάτης της πίστης. Μέσα στο νου του ανθρώπου, τα πράγματα είναι πολύ βολικά, γιατί το 'εγώ' είναι και βασιλιάς και αρχηγός της εκκλησίας.

Αυτός ο λογικός συμβιβασμός του πνευματικού μονοπατιού με τις πράξεις μας, πρέπει να ξεπεραστεί — αν θέλουμε να πραγματώσουμε την αληθινή πνευματικότητα. Πάντως, δεν είναι διόλου εύκολο να τα βγάλουμε πέρα με αυτού του είδους τους συμβιβασμούς, επειδή βλέπουμε τα πάντα μέσα από το φίλτρο της φιλοσοφίας και της λογικής του 'εγώ', που μας παρουνσιάζουν τα πάντα ως ξεκάθαρα, ως σωστά και πολύ λογικά. Σε κάθε ερώτημα, ψάχνουμε πάντα να βρούμε μια απάντηση που μας αυτοδικαιώνει. Για να καθησυχάσουμε τους εαυτούς μας, προσαρμόζουμε στην κοσμοθεωρία μας κάθε όψη της ζωής μας που θα μπορούσε να μας προκαλέσει σύγχυση. Και η προσπάθειά μας γίνεται με τόση σοβαρότητα και τόση επισημότητα, με τέτοια ευθύτητα και ειλικρίνεια που είναι πολύ δύσκολο να σου γεννηθούν υποψίες. Έχουμε πάντοτε εμπιστοσύνη στην 'ακεραιότητα' του πνευματικού μας συμβούλου!

Δεν έχει σημασία τι μέσα χρησιμοποιούμε για να φτάσουμε στην αυτοδικαίωση: είτε αυτό λέγεται σοφία των ιερών βιβλίων, διαγράμματα και πίνακες, μαθηματικοί υπολογισμοί, εσωτερικοί τύποι, θεμελιώδης θρησκεία, ψυχολογία του βάθους ή

οποιοσδήποτε άλλος μηχανισμός. Κάθε φορά που αρχίζουμε να ζυγίζουμε, για να κάνουμε ή να μην κάνουμε τούτο ή εκείνο, τότε βρισκόμαστε σε μια κατάσταση όπου έχουμε ήδη συνδέσει την πρακτική μας εξάσκηση ή τη γνώση μας με αλληλοσυγκρουόμενες κατηγορίες. Και αυτό είναι: 'πνευματικός υλισμός', είναι η ψευτο-πνευματικότητα του πνευματικού μας συμβούλου. Κάθε φορά που σκεφτόμαστε δυιστικά, όπως για παράδειγμα: «Κάνω τούτο, επειδή θέλω να πετύχω μια ορισμένη συνειδησιακή κατάσταση, μια ορισμένη υπαρξιακή κατάσταση», τότε αυτομάτως διαχωρίζουμε τους εαυτούς από την πραγματική μας υπόσταση.

Αν αναρωτηθούμε: «Και τι πειράζει αν καθόμαστε να ζυγίζουμε και να παίρνουμε θέση;», η απάντηση είναι ότι όταν διατυπώνουμε μια δευτερεύουσα κρίση, λέγοντας: «Πρέπει να κάνω τούτο και ν' αποφύγω να κάνω εκείνο», τότε έχουμε φτάσει σ' ένα επίπεδο επιπλοκής που μας απομακρύνει πάρα πολύ από τη θεμελιώδη απλότητα της ουσιαστικής μας υπόστασης. Η απλότητα του διαλογισμού σημαίνει να 'χουμε μονάχα συνείδηση της πιθηκίσιας φύσης του 'εγώ'. Αν προσθέσουμε οτιδήποτε άλλο σ' αυτό, στην ψυχολογία μας, τούτο θα μας βαρύνει, σαν να φορούσαμε μια πολύ βαριά, χοντρή προσωπίδα, μια μεσαιωνική πανοπλία.

Είναι πάρα πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ο κύριος στόχος της οποιασδήποτε πνευματικής άσκησης είναι ν' απαλλαγούμε από τη γραφειοκρατία του 'εγώ'. Αυτό σημαίνει απαλλαγή από τη μόνιμη επιθυμία του 'εγώ' για ανώτερες, πιο πνευματικές, πιο υπερβατικές εκδοχές γνώσης, θρησκείας, αρετής, κρίσης, άνεσης ή οτιδήποτε άλλο αναζητάει το συγκεκριμένο 'εγώ'. Πρέπει οπωσδήποτε ν' απαλλαγούμε από τον πνευματικό υλισμό.

Αν δεν ξεπεράσουμε τον πνευματικό υλισμό, αν δηλαδή, συνεχίσουμε να τον ασκούμε, θα βρεθούμε μια μέρα κάτοχοι μιας τεράστιας συλλογής πνευματικών μονοπατιών. Πολύ πιθανό να νιώσουμε ότι αυτές οι πνευματικές μας συλλογές είναι φοβερά πολύτιμες. Διαβάσαμε τόσα πράγματα. Μελετήσαμε τη δυτική φιλοσοφία, την ανατολική φιλοσοφία. Ασκηθήκαμε στη γιόγκα.

Παρακολουθήσαμε μαθήματα κοντά σε δεκάδες μεγάλους δασκάλους. Νιώθουμε ότι πετύχαμε πράγματα και μάθαμε πράγματα. Πιστεύουμε ότι έχουμε μαζέψει ένα θησαυρό γνώσεων. Κι όμως, μετά από όλα αυτά, νιώθουμε ότι υπάρχει πάντα κάτι που πρέπει να ξεφορτωθούμε. Αυτό είναι πολύ παράξενο! Μα πώς μπορεί να συμβαίνει αυτό; Είναι αδύνατο! Κι όμως, είναι δυστυχώς έτσι. Οι απέραντες συλλογές μας από γνώσεις και εμπειρίες δεν είναι τίποτ' άλλο παρά ένα μέρος της επίδειξης του 'εγώ', ένα μέρος της μεγαλοπρεπούς ιδιότητας του 'εγώ'. Τα επιδεικνύουμε όλα αυτά στον κόσμο και, μ' αυτόν τον τρόπο, επιβεβαιώνουμε στους εαυτούς μας, με ασφάλεια και σιγουριά, πως υπάρχουμε σαν 'πνευματικοί άνθρωποι'.

Όμως, ανοίξαμε απλώς ένα μαγαζί, ένα παλιατζίδικο. Μπορεί να 'χουμε αποκτήσει ειδικότητα στις ανατολικές αντίκες ή σε μεσαιωνικές χριστιανικές αντίκες ή αντίκες από κάποιον άλλο πολιτισμό ή κάποιαν άλλη εποχή.

Το γεγονός, όμως, είναι πως είμαστε μαγαζάτορες. Προτού γεμίσουμε το μαγαζί μας με τόσα πολλά πράγματα, ο χώρος ήταν ωραιότατος: οι τοίχοι ήταν κάτασπροι και το πολύ απλό πάτωμα φωτιζόταν από μια λάμπα στο ταβάνι. Στο κέντρο του δωματίου υπήρχε ένα μοναδικό έργο τέχνης και ήταν ωραιότατο. Όποιος ερχόταν το θαύμαζε, ακόμα κι εμείς.

Αλλά, αυτό δε μας ικανοποίησε, και σκεφτήκαμε: «Αφού τούτο το ένα αντικείμενο κάνει το δωμάτιό μου τόσο ωραίο, αν αποκτήσω κι άλλες αντίκες, το δωμάτιό μου θα πρέπει να γίνει ακόμα ωραιότερο». Έτσι αρχίσαμε να συλλέγουμε... και το αποτέλεσμα ήταν το χάος.

Ψάχναμε τον κόσμο όλο για ωραία αντικείμενα: την Ινδία, την Ιαπωνία και πολλές άλλες χώρες. Κι επειδή κάθε φορά που βρίσκαμε μια αντίκα, τη βλέπαμε μοναχή της, τη θεωρούσαμε ωραία και πιστεύαμε πως θα 'ταν ωραία και μέσα στο μαγαζί μας. Αλλά, όταν φέρναμε το αντικείμενο σπίτι μας και το τοποθετούσαμε μέσα στο δωμάτιό μας, αυτό γινόταν μια ακόμα προσθήκη στις παλιατσαρίες που είχαμε συλλέξει. Η ομορφιά του αντικειμένου δεν ακτινοβολούσε πια, γιατί ήταν περιστοιχισμένο από τόσα πολλά άλλα πράγματα. Δεν είχε πια κανένα νόημα. Αντί να έχουμε ένα δωμάτιο γεμάτο από ωραίες αντίκες, είχαμε δημιουργήσει ένα παλιατζιδικό!

Ορθά ψωνίζουμε, όχι όταν μαζεύουμε ποσότητες πληροφοριών ή όμορφων πραγμάτων, αλλά όταν εκτιμούμε πλήρως την αξία του κάθε αντικειμένου χωριστά. Αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία. Την ώρα που πραγματικά εκτιμάς ένα ωραίο αντικείμενο, τότε ταυτίζεσαι μαζί του και ξεχνιέσαι. Είναι ακριβώς όπως όταν παρακολουθείς μια φοβερή ενδιαφέρουσα και συναρπαστική ταινία και ξεχνάς ότι είσαι θεατής. Εκείνη τη στιγμή, για σένα, ο κόσμος έχει εξαφανιστεί· οι σκηνές της ταινίας αποτελούν το σύνολο της ύπαρξής σου. Παρόμοια, ταυτιζόμαστε, χανόμαστε ολότελα μέσα σ' ένα πράγμα. Με τι τρόπο, λοιπόν, είδαμε το ωραίο αντικείμενο; Την ξεχωριστή πνευματική διδαχή; Τη γευτήκαμε πραγματικά, τη μασήσαμε και την κατάπιε εμείς οι ίδιοι; Ή τη θεωρήσαμε σαν ένα τμήμα της απέραντης και αναπτυσσόμενης συλλογής μας;

Δίνω τόσο μεγάλη σημασία σ' αυτό το σημείο, επειδή ξέρω πως όλοι μας αναζητούμε τις διδασκαλίες και την άσκηση του διαλογισμού, όχι για να κάνουμε πολλά λεφτά, αλλά, επειδή ειλικρινά θέλουμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε. Όμως, αν νομίζουμε πως η γνώση είναι μια αντίκα, μια 'αρχαία σοφία', που οφείλουμε να συλλέξουμε, τότε βρισκόμαστε σε λαθεμένο μονοπάτι.

Ως προς τη μετάδοση των διδαχών μέσω των δασκάλων, η γνώση δεν είναι κάτι που την εμπιστεύονται σ' έναν άλλον, σαν μια αντίκα. Η αλήθεια είναι πως ένας δάσκαλος βιώνει την αλήθεια των διδαχών και τη μεταδίδει σαν έμπνευση στο μαθητή του. Αυτή η έμπνευση αφυπνίζει τον μαθητή, με τον ίδιο τρόπο που και ο δάσκαλός του αφυπνίστηκε πριν από αυτόν.

Κατόπιν, ο μαθητής μεταδίδει τις διδασκαλίες σ' έναν άλλο μαθητή και έτσι συνεχίζεται. Οι διδασκαλίες είναι πάντοτε σύγχρονες. Δεν είναι 'αρχαία σοφία', δεν είναι παλιός μύθος. Οι διδασκαλίες δε μεταδίδονται σαν τις πληροφορίες που μεταδίδει ένας παππούς καθώς διηγείται παραδοσιακά διηγήματα στα εγγόνια του. Δε συμβαίνει έτσι με τις διδασκαλίες. Αυτές αποτελούν πραγματικά βιώματα.

Στις θιβητιανές γραφές έχουμε το εξής ρητό: *«Η γνώση πρέπει να πυρακτωθεί, να σφυρηλατηθεί, να χτυπηθεί σαν το καθαρό χρυσάφι. Μονάχα τότε θα μπορέσει να φορευθεί σαν κόσμημα»*. Γι' αυτό, όταν λαμβάνεις πνευματικές οδηγίες από κάποιον άλλον, δεν τις δέχεσαι χωρίς κριτική, αλλά τις πυρακτώνεις, τις σφυρηλατείς, τις χτυπάς μέχρι που να εμφανιστεί το λαμπρό ευγενικό χρώμα του χρυσού. Τότες μπορείς να φιλοτεχνήσεις ένα κόσμημα, να του δώσεις όποιο σχήμα θέλεις και να το φορέσεις.

Επομένως, το DHARMA (το Μονοπάτι της Αρετής) έχει εφαρμογή σ' όλες τις εποχές και σ' όλους τους ανθρώπους, γιατί έχει ζωντανό χαρακτήρα.

Δεν αρκεί να μιμηθείς τον δάσκαλό σου ή τον GURU σου. Ο στόχος σου δεν είναι να γίνεις αντίγραφο του δασκάλου σου... Οι διδασκαλίες αποτελούνται από ατομικά, προσωπικά βιώματα, μέχρι τον παρόντα κληρονόμο της παράδοσης.

Ίσως μερικοί από τους αναγνώστες μου έχουν διαβάσει τις βιογραφίες των NAROPA και TILOPA, των MARPA και MILAREPA, του GAMPOPA και άλλων δασκάλων της παράδοσης των KAGYU. Οι διδασκαλίες ήταν γι' αυτούς ένα ζωντανό βίωμα και είναι ένα ζωντανό βίωμα για τους σημερινούς φύλακες της παράδοσης. Μονάχα οι λεπτομέρειες διαφέρουν στις ζωές αυτών των δασκάλων.

Οι διδασκαλίες έχουν το άρωμα του φρεσκοψημένου ψωμιού. Το ψωμί είναι ακόμα αχνιστό και ζεστό, είναι φρέσκο. Ο κάθε φούρναρης πρέπει να εφαρμόσει τους γενικούς κανόνες για το φτιάξιμο του ψωμιού στο δικό του ζυμάρι και στον δικό του φούρνο. Κατόπιν, πρέπει να βιώσει ο ίδιος τη φρεσκάδα του ψωμιού του, δηλαδή, να το κόψει και να το φάει ζεστό. Πρέπει πρώτα να κάνεις τις διδασκαλίες δικές σου κι έπειτα να τις βάλεις σ' εφαρμογή, να τις ασκήσεις. Αυτό είναι μια ζωντανή διαδικασία. Εδώ δεν υπάρχει η παραπλάνηση της συλλογής των γνώσεων. Οφείλουμε να εργαστούμε με τα ατομικά μας βιώματα. Όταν πέφτουμε σε σύγχυση, δεν μπορούμε να αποταθούμε στη συλλογή των γνώσεών μας για να βρούμε κάποια επιβεβαίωση ή κάποια παρηγοριά με τη μορφή: «Ο δάσκαλος και όλες οι διδασκαλίες είναι με το μέρος μου». Το πνευματικό μονοπάτι δεν οδηγεί εκεί. Είναι ένα μοναχικό, ατομικό μονοπάτι.

Ερωταπαντήσεις

ΕΡ: Πιστεύετε ότι ο πνευματικός υλισμός είναι ένα ιδιαίτερω αμερικανικό πρόβλημα;

ΑΠ: Κάθε φορά που εισάγονται διδασκαλίες από το εξωτερικό γεννιέται μια έξαρση πνευματικού υλισμού. Η Αμερική είναι οπωσδήποτε γόνιμο έδαφος, έτοιμο για τις διδασκαλίες. Κι επειδή η Αμερική είναι τόσο γόνιμη και διψάει για πνευματικότητα, είναι πιθανό πως η Αμερική θα εμπνεύσει τσαρλατάνους. Οι τσαρλατάνοι δε θα διάλεγαν να γίνουν τσαρλατάνοι αν δεν εμπνέονταν. Διαφορετικά, αυτοί θα γίνονταν ληστές τραπεζών ή ληστές του δρόμου, αφού ο στόχος τους είναι να βγάλουν πολλά λεφτά και να γίνουν διάσημοι. Ακριβώς επειδή η Αμερική αναζητάει την πνευματικότητα τόσο επίμονα, η θρησκεία γίνεται ένας εύκολος τρόπος για να βγάξει κανείς λεφτά και να γίνεται διάσημος. Έτσι, λοιπόν, βλέπουμε τσαρλατάνους και στο ρόλο του μαθητή (CHELA) και στο ρόλο του GURU. Πιστεύω ότι, σ' αυτήν την εποχή, η Αμερική είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα περιοχή.

ΕΡ: Έχετε άραγε δεχτεί κάποιον πνευματικό δάσκαλο σαν GURU σας, κάποιον συγκεκριμένο ζωντανό πνευματικό δάσκαλο;

ΑΠ: Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει πια κανένας. Σωματικά, άφησα τους δασκάλους μου στο Θιβέτ, αλλά οι διδασκαλίες ήρθαν μαζί μου και συνεχίζουν.

ΕΡ: Επομένως, ποιον λίγο-πολύ ακολουθείτε;

ΑΠ: Οι περιστάσεις είναι η φωνή του GURU μου, η παρου-

σία του GURU μου.

ΕΡ: Μετά τη φώτιση του Σάκγια-μούνι Βούδα, παρέμεινε άραγε μέσα του κάποιο ίχνος 'εγώ', για να μπορέσει να διδώσει τις διδασκαλίες του;

ΑΠ: Η διδαχή απλώς συνέβη. Ο Βούδας δεν είχε την επιθυμία να διδάξει ή να μην διδάξει. Πέρασε 7 εβδομάδες κάτω από ένα δέντρο και περπατώντας στην όχθη ενός ποταμού. Κι όταν ξαφνικά εμφανίστηκε κάποιος, άρχισε να μιλάει. Δεν υπάρχει επιλογή. Κάθεσαι εκεί ως ανοιχτός άνθρωπος. Ύστερα, παρουσιάζεται η ευκαιρία και η διδαχή συμβαίνει. Αυτό λέγεται: 'Βουδική δραστηριότητα'.

ΕΡ: Είναι δύσκολο να μη γίνεις κτητικός ως προς την πνευματικότητα. Αυτή η επιθυμία συσσώρευσης γνώσεων χάνεται άραγε κατά τη διαδρομή;

ΑΠ: Θα πρέπει ν' αφήσεις την πρώτη παρόρμηση να καταλαγιάσει. Η πρώτη σου παρόρμηση για την πνευματικότητα είναι ικανή να σε ρίξει μέσα σε κάποιο πνευματικό σκηνικό. Αλλά, αν δουλέψεις μ' αυτήν την παρόρμηση, τότε αυτή σιγά-σιγά καταλαγιάζει και σε κάποιο στάδιο γίνεται βαρετή, μονότονη. Αυτό είναι ένα χρήσιμο μήνυμα. Βλέπεις, είναι απαραίτητο να γεννηθεί μέσα σου μια σχέση με τον εαυτό σου, δηλαδή, να βιώσεις κάτι εσύ ο ίδιος πραγματικά. Αν δε γεννηθεί η σχέση με τον εαυτό μας, τότε το πνευματικό μονοπάτι γίνεται επικίνδυνο, γίνεται ένα μέσο εξωτερικής ψυχαγωγίας, παρά ένα ζωντανό προσωπικό βίωμα.

ΕΡ: Αν αποφασίσουμε ότι πρέπει να βρούμε τρόπο να ξε-

φύγουμε από την άγνοια, μου φαίνεται σχεδόν αναμφισβήτητα βέβαιο, από όσα κατάλαβα μέχρι σήμερα, πως οτιδήποτε κάνουμε που το θεωρούμε 'καλό', θα ωφελήσει το 'εγώ' μας και θα είναι ένα πραγματικό εμπόδιο στο μονοπάτι. Ό,τι θα μας φαίνεται σωστό θα είναι λάθος, ό,τι δε θα μας αναποδογυρίζει θα μας θάβει. Υπάρχει άραγε διέξοδος από αυτό το αδιέξοδο;

ΑΠ: Αν κάνεις κάποια πράξη που είναι φαινομενικά 'σωστή' αυτό δε σημαίνει πως είναι λάθος, γιατί το ορθό και το λάθος δεν έχουν καμιά σχέση προς το θέμα. Στην πραγματικότητα, δεν εργάζεσαι για καμία πλευρά —ούτε για το 'καλό', ούτε για το 'κακό'— αλλά επεξεργάζεσαι το ολικό άθροισμα του συνόλου (της πραγματικότητας) που ξεπερνάει κάθε ορισμένο 'τούτο' και 'εκείνο'. Θα 'λεγα πως η δραστηριότητα είναι κάτι το ολικό.

Δεν υπάρχει 'μερική' πράξη κι όμως, οτιδήποτε κάνουμε, που μπορεί να χαρακτηριστεί σαν καλό ή κακό, μας φαίνεται σαν 'μερική' πράξη.

ΕΡ: Αν νιώσεις μέσα σου πολλή σύγχυση και κάνεις προσπάθειες να βγεις από αυτήν τη σύγχυση, σου γεννιέται η αίσθηση ότι καταβάλλεις μια πέρα του δέοντος προσπάθεια. Αν πάλι δεν κάνεις καθόλου προσπάθεια, μήπως αυτό σημαίνει πως κοροϊδεύεις τον εαυτό σου;

ΑΠ: Ναι. Αλλά αυτό δε σημαίνει ότι οφείλουμε να ζούμε στα δύο άκρα και να καταβάλλουμε είτε υπερβολική προσπάθεια είτε να αδρανούμε τελείως.

Πρέπει να προσπαθούμε να εφαρμόσουμε τη 'μέση οδό', δηλαδή, την τέλεια κατάσταση του 'να είμαστε αυτοί που είμαστε'. Αυτό, βέβαια, μπορεί να περιγραφεί με πολλά λόγια,

αλλά είναι κάτι που πρέπει να βιώσουμε πραγματικά. Αν αληθινά αρχίσεις να ζεις τη 'μέση οδό', θα τη δεις, θα τη βρεις. Πρέπει να επιτρέψεις στον εαυτό σου να έχει εμπιστοσύνη στον ίδιο σου τον εαυτό, να έχει εμπιστοσύνη στην ίδια σου τη νοημοσύνη.

Είμαστε καταπληκτικοί: έχουμε καταπληκτικά πράγματα μέσα μας. Το μόνο που χρειάζεται είναι ν' αφήσουμε τον εαυτό μας να είναι αυτός που είναι. Γι' αυτό το σκοπό, δεν ωφελεί καμία εξωτερική βοήθεια. Αν δεν είσαι διατεθειμένος ν' αφήσεις τον εαυτό σου ν' αναπτυχθεί, τότε βουλιάζεις στην αυτοκαταστροφική διεργασία της σύγχυσης. Πρόκειται πράγματι για αυτοκαταστροφή, παρά για καταστροφή που προκαλεί τρίτος. Αυτός είναι και ο λόγος που είναι και τόσο αποτελεσματικός: είναι αυτό-καταστροφή.

ΕΡ: Τι είναι η πίστη; Είναι χρήσιμη;

ΑΠ: Η πίστη μπορεί να είναι μια απλοϊκή, αφελής, γεμάτο εμπιστοσύνη, τυφλή πίστη ή να είναι μια καθοριστική εμπιστοσύνη, που δεν μπορεί να καταστραφεί. Η τυφλή πίστη δεν έχει έμπνευση. Είναι πολύ αφελής.

Δεν είναι δημιουργική, αλλά και δεν είναι ακριβώς καταστρεπτική. Δεν είναι δημιουργική, επειδή η πίστη μας και ο εαυτός μας δεν ήρθαν ποτέ τους σ' επαφή, σ' επικοινωνία. Απλώς, στα τυφλά, κατάπιαμε ολόκληρο το μήνυμα του πιστεύω, με πολύ αφελή τρόπο.

Στην περίπτωση της πίστης που έχει τον χαρακτήρα της εμπιστοσύνης, υπάρχει ζωντανός λόγος για να έχεις εμπιστοσύνη. Δεν περιμένεις τη μυστηριώδη εμφάνιση κάποιας προκατασκευασμένης λύσης. Χειρίζεσαι τις περιστάσεις που σου

παρουσιάζονται χωρίς φόβο, χωρίς να 'χεις αμφιβολίες για τη συμμετοχή σου σ' αυτές. Αυτός ο τρόπος προσέγγισης είναι φοβερά δημιουργικός και θετικός. Όταν έχεις την οριστική εμπιστοσύνη, είσαι τόσο βέβαιος για τον εαυτό σου που δεν υπάρχει ανάγκη να ελέγχεις τον εαυτό σου. Έχεις απόλυτη εμπιστοσύνη, γνωρίζεις πραγματικά το τι ακριβώς συμβαίνει τώρα, επομένως δε διστάζεις να ακολουθήσεις άλλα μονοπάτια ή ν' αντιμετωπίσεις κάθε νέα περίπτωση με τον οποιονδήποτε τρόπο που της αρμόζει.

ΕΡ: Τι μας καθοδηγεί στο μονοπάτι;

ΑΠ: Δε φαίνεται να υπάρχει καμία ιδιαίτερη καθοδήγηση. Η αλήθεια είναι πως όταν κάποιος σε καθοδηγεί, αυτό είναι ύποπτο, γιατί στηρίζεσαι πάνω σ' έναν εξωτερικό παράγοντα. Το να είσαι ολότελα 'αυτό που είσαι', γεννάει 'καθοδήγηση' όχι όμως με την έννοια ότι κάποιος προπορεύεται από σένα, γιατί δεν υπάρχει κανένας οδηγός για να τον ακολουθήσεις.

Δεν υποχρεούσαι να ακολουθήσεις κανενός την ουρά, απλώς πορεύεσαι.

Μ' άλλα λόγια, ο οδηγός δεν περπατάει μπροστά σου, αλλά περπατάει μαζί σου.

ΕΡ: Μήπως θα μπορούσατε να μας πείτε κάτι ακόμα για το πώς ο διαλογισμός βραχυκυκλώνει τους αμυντικούς μηχανισμούς του 'εγώ';

ΑΠ: Το σύστημα αυτοπροστασίας του 'εγώ' εκδηλώνεται στον αυτοέλεγχο που κάνουμε, που συνεπάγεται ένα είδος αυτοπαρακολούθησης. Διαλογισμός δεν σημαίνει διαλογισμός

πάνω σ' ένα ορισμένο θέμα με τη βοήθεια του αυτοελέγχου. Διαλογισμός σημαίνει την απόλυτη ταύτισή μας με τις οποιοσδήποτε τεχνικές που χρησιμοποιούμε. Άρα, τότε, δε θα υπάρξει καμιά προσπάθεια για να κρατηθούμε στην άσκηση του διαλογισμού.

ΕΡ: Μου φαίνεται πως ζω μέσα σ' ένα πνευματικό παλιατζίδικο. Πώς μπορώ να το μετατρέψω σ' ένα απλό δωμάτιο με ένα μονάχα ωραίο αντικείμενο;

ΑΠ: Για ν' αναπυχθεί η εκτίμησή σου για τη συλλογή σου, πρέπει ν' αρχίσεις με ένα αντικείμενο. Πρέπει να βρεις ένα σκαλοπάτι, μια πηγή έμπνευσης. Ίσως, αν καλοεξετάσεις ένα από τα κομμάτια, δε χρειαστεί να κοιτάξεις όλα τα κομμάτια της συλλογής σου. Εκείνο το κομμάτι μπορεί να 'ναι κάποια πινακίδα που κατόρθωσες να ξηλώσεις στη Νέα Υόρκη, μπορεί να 'ναι ένα πράγμα τόσο ασήμαντο όσο αυτό. Πρέπει, όμως, ν' αρχίσεις μ' ένα πράγμα, πρέπει να δεις την απλότητα, την αδρότητα του παλιοπράγματος ή της ωραίας αντίκας. Αν πετύχεις αυτό μ' ένα μονάχα πράγμα, αυτό θα 'ναι ισοδύναμο με το να 'χεις ένα μονάχα αντικείμενο μέσα σ' ένα άδειο δωμάτιο. Νομίζω πως είναι ζήτημα να βρούμε ένα σκαλοπάτι.

Επειδή η συλλογή μας αποτελείται από τόσα πολλά πράγματα, ένα μεγάλο μέρος του προβλήματός μας είναι πως δεν ξέρουμε πού ν' αρχίσουμε.

Πρέπει, λοιπόν, ν' αφήσουμε το ένστικτό μας ν' αποφασίσει ποιο θα 'ναι το πρώτο πράγμα που θα πιάσουμε.

ΕΡ: Πώς εξηγείτε την προσπάθεια που κάνουν οι άνθρωποι για να προστατεύσουν το 'εγώ' τους; Γιατί είναι τόσο δύσκολο

να απαλλαγούμε από το 'εγώ' μας;

ΑΠ: Οι άνθρωποι φοβούνται την κενότητα του κενού ή την απουσία συντροφιάς, την απουσία μιας σκιάς. Φαντάζονται πως θα πρέπει να είναι μια τρομακτική εμπειρία το να μην έχεις κανέναν με τον οποίο να σχετιστείς ή τίποτε με το οποίο να σχετιστείς. Η σκέψη ενός τέτοιου γεγονότος μπορεί να είναι εξαιρετικά τρομακτική, όχι όμως ή ίδια η εμπειρία. Γενικά, φοβόμαστε το κενό, φοβόμαστε μήπως δεν μπορέσουμε να αράξουμε σε κάποιο σταθερό μέρος, φοβόμαστε μήπως χάσουμε την ταυτότητά μας, σαν κάτι σταθερό, συμπαγές και ορισμένο.

ΤΕΛΟΣ
της Εισαγωγής και του 1ου Κεφαλαίου του
ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΣΜΟ
ΤΟΥ
CHOGYAM TRUNGPA RIMPOCHE

ΓΙΑ ΑΛΛΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ
ΠΟΛΛΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΕΩΝ
(στα αγγλικά)

Επισκεφτείτε τη σελίδα του περιοδικού
VEDANTA
στον ιστοχώρο μας:
http://www.vedanta.gr/?page_id=1219